

新北市淡水區新市國小
109年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全雞總 級數 (份)	五更菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油鹽及 調味料 子類 (份)	熱量 (大卡)
4/1	三	義大利麵 義大利麵	炸雞排 雞排-炸	茄汁肉醬 絞肉、蕃茄、豆干丁-煮	彩繪花椰 花椰、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋蔥、蛋、牛奶	水果	2.7	2.3	1.6	1.0	2.5	572.2
4/2	四	清明節 補假一天												
4/3	五	兒童節 放假一天												
4/6	一	小米飯 白米、小米	紅燒肉 肉角、白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	鄉村豆皮粉絲 冬粉、油片絲、高麗菜-炒	金沙南瓜燴蒲瓜 扁蒲、南瓜、鹹蛋-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、龍骨	水果	4.2	1.7	1.8	1.0	2.2	628.8
4/7	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	茄汁雞丁 雞丁、蕃茄、洋蔥-煮	蔥爆豆干 豆干片、彩椒、蔥-炒	豆豉菜脯炒四季豆 四季豆、杏鮑菇、豆豉、菜脯-煮	有機蔬菜	酸辣湯 板豆腐、蒜、木耳、紅蘿蔔、蛋		3.5	3.4	1.5	0.0	2.1	630.0
4/8	三	油飯 糯米、栗子、香菇、花生	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔、彩椒-炒	蔥筍炒蛋 蛋、筍、蔥-炒	鮮炒豆薯 豆薯、西芹、鴻禧菇-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌金菇湯 金針菇、洋蔥	水果	4.2	1.7	1.5	1.0	2.1	618.7
4/9	四	白飯 白米	沙嗲雞腿 雞腿*1、花生粉-滷	玉米肉蓉 玉米、絞肉、青豆仁-煮	五香海帶片 海帶片、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	芋香牛奶麥片 麥片、芋頭、奶粉		4.0	2.3	1.4	0.0	2.3	593.8
4/10	五	燕麥飯 白米、燕麥	燒烤醬肉片 肉片、洋蔥、紅蘿蔔-煮	錦繡三絲 白干絲、彩椒、木耳-炒	紅仁高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	水果	3.5	2.4	1.9	1.0	2.4	642.9
4/13	一	芝麻飯 白米、芝麻	野菇醬肉柳 肉柳、鮑魚菇、洋蔥-煮	蜜汁豆干 四分干、白芝麻-滷	玉筍黃瓜 大黃瓜、玉米筍、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、龍骨	水果	3.5	3.0	2.0	1.0	2.1	674.5
4/14	二	五穀飯 白米、五穀米	檸檬雞丁 雞丁、洋蔥、彩椒-炒	毛豆蒸蛋 蛋、毛豆-蒸	豆瓣桂竹筍 桂竹筍、香菇-煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、大白菜、木耳		3.0	3.0	1.6	0.0	2.1	566.0
4/15	三	胚芽飯 白米、胚芽米	日式燉肉 肉角、白蘿蔔、蔥、柴魚-煮	金茸細粉 冬粉、金針菇、木耳-炒	脆炒黃芽 黃豆芽、海帶絲、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	高麗菜雞湯 高麗菜、雞丁	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	2.2	641.0
4/16	四	白乾麵 白麵	炸魚塊 旗魚塊*2-炸	咖哩肉醬 絞肉、馬鈴薯、碎干丁-煮	椒香杏鮑菇 杏鮑菇、西芹、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓湯 冬瓜磚、山粉圓		2.7	2.8	1.3	0.0	2.2	530.7
4/17	五	白飯 白米	親子丼 雞丁、洋蔥、蔥、蛋、柴魚-煮	小黃瓜炒素雞 素雞片、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	泡菜年糕 大白菜、年糕-煮	產銷履歷 蔬菜	玉段排骨湯 玉米段、油豆腐、龍骨	水果	3.6	2.9	1.6	1.0	2.2	670.7
4/20	一	麥片飯 白米、麥片	泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、九層塔-煮	客家小炒 豆干片、鮑魚、紅蘿蔔-炒	豆簽絲瓜 絲瓜、豆簽-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海片湯 海帶片、洋蔥	水果	3.5	2.8	2.0	1.0	2.1	660.7
4/21	二	糙米飯 白米、糙米	橄欖風味雞翅 雞翅*1-滷	玉米醬豆腐 板豆腐、玉米、三色豆-煮	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜	羅宋湯 西芹、馬鈴薯、蕃茄		3.8	2.6	1.4	0.0	2.2	595.4
4/22	三	客家米粉 米粉、高麗菜、蝦米、乾香菇	鐵板油豆腐 油豆腐、豆芽-煮	木須炒蛋 蛋、木耳、洋蔥、紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜、茼蒿、豆管-炒	產銷履歷 蔬菜	福菜竹筍湯 竹筍、福菜	水果	1.2	2.0	2.3	1.0	2.2	450.5
4/23	四	白飯 白米	梅醬豬排 豬排*1-滷	關東煮 甜不辣、油豆皮、杏鮑菇、柴魚-滷	什錦扁蒲 扁蒲、玉米、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆、紫米		4.5	2.1	1.6	0.0	2.3	615.6
4/24	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆豉嫩雞 雞丁、冬瓜、蔥-煮	蘆筍炒豆干絲 粗干絲、蘆筍、彩椒-炒	海苔洋芋 馬鈴薯、海苔粉-炸	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔	水果	4.4	3.1	1.4	1.0	2.5	744.6
4/27	一	白飯 白米	沙茶肉片 肉片、洋蔥、紅蘿蔔-煮	西芹炒黑輪 西芹、黑輪-煮	彩椒高麗 高麗菜、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋、薑絲	水果	4.2	2.0	1.9	1.0	2.1	646.5
4/28	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞丁、豆薯、九層塔-炒	蕃茄蛋豆腐 板豆腐、蛋、蕃茄-煮	韭香豆芽 豆芽、韭菜、木耳-炒	有機蔬菜	味噌白菜湯 大白菜、金針菇、柴魚		3.6	2.6	1.7	0.0	2.2	585.6
4/29	三	胚芽飯 白米、胚芽米	紅麴豆乳肉 肉角、筍、洋蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、木耳、紅蘿蔔-炒	樹子醬冬瓜 冬瓜、樹子醬-煮	產銷履歷 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨	水果	4.0	2.0	2.2	1.0	2.2	643.2
4/30	四	糙米飯 白米、糙米	迷迭香翅腿 翅小腿*2-滷	奶香馬鈴薯 馬鈴薯、三色豆、洋蔥、奶粉-煮	海山醬蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	花豆薏仁湯 花豆、洋薏仁		4.3	2.1	1.4	0.0	2.1	588.0

備註：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
									0次
2次	1次	8次	9次	19次	1次				
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司